



# por hoy

Un boletín informativo hecho por **CEA**, Centro de Especialidades en Adicciones



# Quienes Somos

Somos una organización sin fines de lucro con un programa integral de tratamiento, educación y prevención de problemas relacionados con el consumo de alcohol, drogas y otras condiciones de la misma naturaleza. Nuestra misión es ayudar a las personas, familias y comunidades afectadas por estas situaciones a encontrar el camino de la recuperación hacia una vida digna y plena.

[www.ceanicaragua.org](http://www.ceanicaragua.org)

## Subscribete!

Si te interesa recibir nuestro boletín, por favor solicitar a [info@ceanicaragua.org](mailto:info@ceanicaragua.org)



## La Prevención

Estimados amigos y amigas de CEA:

De parte del Centro de Especialidades en Adicciones les extendemos nuestro más caluroso saludo. Es de nuestro agrado poder compartir con todos ustedes esta segunda edición de nuestro boletín “Por Hoy”, una publicación de concientización y recuperación en temas relacionados a la adicción. Esta edición se la dedicamos al tema de la prevención de adicciones, esperando que pueda ser útil para aquellos que tienen hijos, hijas, o aquellos que por cualquier motivo, estén interesados en este tema.

La adicción es considerada un tema de salud pública y con consecuencias de gran relevancia a todo nivel y en todas partes del mundo. Estas consecuencias negativas, la pérdida y el dolor que acompaña a la adicción, además de ser tratables, son prevenibles.

Las investigaciones científicas demuestran que las intervenciones preventivas desde el área familiar, escolar o comunitaria son efectivas en reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas en niños y niñas.

También sabemos que entre más temprana sea la edad de inicio de consumo de alcohol o drogas, mayor es la probabilidad de que el niño o niña desarrollen adicción más tarde en su vida. Entre los objetivos más importantes de los programas de prevención está el atrasar la edad de inicio de consumo. El tema de la prevención de adicciones es un tema que tiene que ser tratado en conjunto y de manera integral. Se necesita de la colaboración entre familia, colegio, comunidad, empresas y estado.

Con mayor enfoque e interés de las partes interesadas, nuestros hijos, el futuro de nuestro país y nuestra sociedad, pueden recibir las herramientas necesarias a nivel informativo, a nivel de apoyo psicológico y de apoyo emocional, para poder hacerle frente a situaciones difíciles que promueven el consumo y así crecer de manera saludable. Son sus vidas, es nuestra responsabilidad.

**Mario Rappaccioli McGregor,**  
Presidente Junta Directiva CEA

# Practicando la prevención

en la familia

Es de importancia central el desarrollo de habilidades positivas en nuestros hijos a lo largo de su crecimiento.

Enfoque en lo positivo

La habilidad de establecer metas

Reconocer intereses

Identificar fortalezas de carácter en su personalidad

La importancia de tener modelos a seguir: héroes, ídolos positivos

Internalización de auto disciplina

Habilidades sociales positivas

Desarrollo de un plan de vida



Edades 6-10

El tema de prevención para niños pequeños se basa en el desarrollo de aspectos que lo fortalecen emocional y psicológicamente. Algunas preguntas:

1. Puede el niño/niña identificar sus emociones?
2. Puede el niño/niña expresar sus emociones?
3. Puede el niño/niña identificar sus necesidades?
4. Cómo reacciona ante la frustración?
5. Como actúa socialmente?
6. Que piensa de el/ella misma?



Como hablar con los hijos acerca del alcohol y las drogas?

Edades 11-12

Debemos:



- Hablar y escuchar regularmente
- Mantenerse informado del tipo de drogas usadas.
- Hablar de riesgos y efectos negativos del consumo (hechos y no miedo)
- Involucrarse directamente en el mundo diario de sus hijos (Pasatiempo, personas, etc.)
- Expectativas claras acerca del consumo (Las expectativas de padres acerca del consumo son un predictor de conductas de consumo de los hijos)
- Límites y consecuencias claras y expresas
- Establecer la comunicación como valor familiar (Momentos de cena, de conversación grupal o individual)
- Hablar acerca de que hacer al ser ofrecido drogas (Los niños y niñas que no saben que decir al ser ofrecidos drogas tienen mayores problemas en decir que no. Juego de roles para practicar que hacer y qué decir)



Jóvenes que consumen alcohol antes de los 15 años de edad, tienen 4 veces mayor probabilidad de desarrollar alcoholismo cuando sean adultos.

Edades 13+

Los signos a observar en caso creamos que nuestro hijo/hija este consumiendo (los signos tienen que ser comprendidos dentro de un contexto y bajo el conocimiento personal que tengamos de nuestros hijos. Un signo por sí solo, puede ser indicativo del proceso natural de la adolescencia o situaciones cotidianas):

Cambio en las relaciones familiares o de amigos  
Se ríe por nada  
Guarda muchos secretos  
Problemas con el semanario  
Pérdida de apetito o aumento intenso de apetito  
Temas con la escuela



Inestabilidad emocional  
Inusualmente cansado  
Evita contacto visual y cercanía física  
Uso de gotas para ojos, goma de mascar, mentas, ambientador  
Frecuentemente quiere dormir en otra casa



Los hijos/hijas de familias que cenar juntas por lo menos tres veces por semana tienen menos probabilidad de utilizar tabaco, alcohol y drogas.

### Si sabes que tu hijo/hija está consumiendo drogas, que puedes hacer?

1. Habla con tu pareja acerca del tema
2. Ten una conversación con tu hijo/hija acerca del tema
3. Establece límites y consecuencias claras
4. Monitorea cercanamente a tu hijo/hija
5. Busca ayuda profesional



**Recursos para padres visita:**



<http://www.drugfree.org/>



la prevención

## Como parte de su responsabilidad social,

CEA lidera activamente un programa completo de prevención en la Escuela Parroquial de Monte Tabor en Carretera Sur y en la Escuela Republica El Salvador en los Laureles Norte. En ambas escuelas, CEA tiene participación semanal con los alumnos. En la Escuela Parroquial de Monte Tabor, CEA está terminando su tercer año consecutivo de apoyo ante más de 500 estudiantes de primaria y secundaria. Mientras que en la Escuela Republica El Salvador, CEA está completando año y medio de este apoyo constante ante 200 estudiantes de primaria. Le agradecemos inmensamente al Banco de la Producción y al Grupo Mega por su apoyo en hacer esta iniciativa una realidad de apoyo de gran valor para los niños, niñas y jóvenes de estos colegios y sus respectivas comunidades.

La importancia de esta iniciativa yace en la estrategia de brindar apoyo constante y continuo a los alumnos participantes de este programa y no solo un evento aislado de apoyo sin contexto. El programa se aplica a todos los estudiantes desde primaria a secundaria y esta diseñado con información relevante para cada nivel de edades. Además de enseñar acerca de los riesgos del consumo del alcohol y las drogas, el programa de prevención tiene como objetivo fundamental el fortalecimiento emocional y psicológico de los alumnos, ya que estos son factores de alta protección ante problemas de alcohol y drogas.



CEA también realiza charlas eventuales en colegios y universidades. Entre estos, hemos participado en charlas en el Colegio Americano, Colegio Alemán, Colegio San Agustín, Keiser University y la Universidad Centroamericana, entre otros.

En los colegios, además de brindar las charlas a los estudiantes, también involucramos a los padres de familia, a los cuales se les brinda una charla específica. El tema de la adicción, del alcohol y de las drogas frecuentemente está rodeado de misticismo, misterio y mala información. Parte fundamental de las charlas es brindar los conocimientos basados en la evidencia científica. Objetivos específicos para padres incluyen el cómo comunicarse con los hijos y hablar acerca de estos temas al igual que signos a observar si se cree que el hijo/hija está consumiendo drogas.

Para los estudiantes, el objetivo principal es informar acerca de los conocimientos científicos actuales acerca de la adicción y las drogas para poder separar mito de realidad. También se espera que al involucrar a ambos padres e hijos en este tema, se motive a la apertura de comunicación en casa acerca de este tema; uno que puede ser difícil de enfrentar.



## la prevención

# CEALIBRE

CEALIBRE es una iniciativa del *Centro de Especialidades en Adicciones (CEA)*, en el cual se organizan actividades de diversión y esparcimiento que **NO** involucran alcohol u otras drogas. Dirigido principalmente, y como apoyo, a personas que se encuentran viviendo una vida en sobriedad.

El 12 de Octubre, miembros de CEA Libre visitaron el Cañón de Somoto. En esta gira, los jóvenes participaron en una caminata en el Cañón, anduvieron en bote, conocieron la ciudad de Somoto, visitaron una fábrica de rosquillas y lo más importante...se divirtieron entre amigos sin necesidad de alcohol o drogas!!



On The Road





## Gracias, de parte de la Junta Directiva CEA!

Presidente: Mario Rappaccioli McGregor

Vice Presidente: Federico Lang Sacasa

Secretario: Danilo Manzanares Enríquez

Tesorero: Danilo Lacayo Rappaccioli

Fiscal: Horacio García Mejía

Vocal: David Stadthagen González

Dirección Ejecutiva: Javier Ley Tablada



Para cualquier información acerca de nuestros programas de tratamiento, de educación y de prevención, favor contactarnos al:

Teléfonos: (505) 2265-7097 y (505) 2265-8062

Correo electrónico: [info@ceanicaragua.org](mailto:info@ceanicaragua.org)

Página Web: [www.ceanicaragua.org](http://www.ceanicaragua.org)

Dirección: Km. 14.3 Carretera Sur, 150 metros antes de doblar al INCAE, Managua, Nicaragua

